TÉMOIGNAGE

Dépendante aux anxiolytiques, « j'ai décidé de me sevrer seule »

Par Mihowi | Fée | 28/09/2010 | 11H44

Partager:



*Lexomil, Temesta, Xanax… A chacun sa béquille anxiolytique. Et, pour les centaines de riverains qui ont commenté ce lundi 27 septembre l'article **« Accro au Lexomil, j'essaie de me sevrer »**, une grande solitude au moment du sevrage. Marianne, Parisienne de 27 ans à la recherche d'un emploi, nous raconte sa « descente aux enfers ».*

Il est temps d'en parler. Je suis accro aux **benzodiazépines** depuis plus de trois ans et en sevrage depuis sept mois.

Les **recommandations de l'HAS** [Haute autorité de santé, ndlr] me font sourire. Ce ne sont pas les patients qu'il faut guider, ou pas seulement. Ce sont tous les prescripteurs-dealers qui n'ont pas conscience des effets secondaires réels des anxiolytiques.

Je n'ai trouvé aucun médecin capable de m'aider pour mon sevrage, là où je n'ai absolument aucune difficulté à me procurer n'importe quelle ordonnance.

Je suis devenue accro à ce que l'on appelle les benzodiazépines ou anxiolytiques (Lexomil, Xanax, Temesta, Valium…) il y a un peu plus de trois ans. Suite à de fortes crises de panique et une anxiété générale -qui ont mis du temps à être diagnostiquées- j'ai été mise sous antidépresseurs et **sous Temesta, à raison de 5mg par jour pour commencer**.

L'effet de l'anxiolytique est immédiat. Il m'a soulagée de mes crises de panique -ce en suivant une thérapie cognitive comportementale. Au bout de quelques mois, je me suis apaisée. Mais mon psychiatre a jugé bon que je continue le traitement.

« J'étais toxicomane »

Après une année, j'ai commencé à ressentir les **effets secondaires du Temesta** :

- perte importante de mémoire,
- état dépressif,
- fatigue constante,
- état de manque entre les prises.

J'ai donc décidé d'arrêter définitivement les anxiolytiques. C'est la **descente aux enfers** :

- nausées, tremblements,
- retour des phobies sociales comme la peur de sortir,
- enfermement,
- sommeil agité voire inexistant…

J'ai repris les mêmes doses en ayant compris un truc : j'étais toxicomane.

J'ai de nouveau consulté un psychiatre pour me sevrer. Il m'a recommandé d'augmenter les doses, soupçonnant une dépression.

Oui, j'étais dans un état dépressif : je ne pouvais me sortir de la spirale des médicaments et j'avais l'impression d'y être condamnée pour le reste de ma vie !

Nom d'utilisateur ou adresse e-mail. : *

Mot de passe : *

Connexion
Nouveau compte
Mot de passe oublié

NEWSLETTER

Inscrivez vous à la lettre quotidienne de Rue89

E-mail : *

M'abonner
Me désabonner

Soumettre

ÀLIREAUSSI

dans la même rubrique
Société

- Un homme tué dans une fusillade avec la police en Seine-Saint-Denis
- Le Mesnil-le-Roi : la police déloge 3000 raveurs de façon musclée
- Ma nuit avec Moktar, taxi : « Le réveillon, c'est pareil en pire »
- Ma nuit à la Maison de la radio : « C'est pas rien l'antenne le 31 »
- Mes vœux pour l'an 2011 : apprenons l'hibernation positive !
- Et vous, quels sont vos vœux pour 2011 ?
- Le fils de Bernard Mazières déféré
- Hessel (2/2) : « La Ve République a une Constitution dangereuse »
- Cannabis : « Ça les faisait rire que mon père fume. Moi non »
- Plus de 50 000 policiers pour le nouvel an

RUE89 EST SUR FACEBOOK

Rue89 sur Facebook
J'aime 42,336

L'AUTEUR



MIHOWI
Fée
CONTACTER | FICHE COMPLÈTE

DU MÊME AUTEUR :



TOP89

1. Je rentre dans mon pays à cause du climat raciste en France
267628 VISITES 1515 RÉACTIONS 272 VOTES

2. Vergès à Abidjan : « La France préparait une agression »
43996 VISITES 253 RÉACTIONS 44 VOTES

3. Pourquoi les vœux télé de Sarkozy ne sont pas en direct
40851 VISITES 130 RÉACTIONS 85 VOTES

4. Dans mon pays d'Espagne (olé), y a un foot comme ça !
34957 VISITES 66 RÉACTIONS 17 VOTES

Télécharger Google Chrome Le navigateur rapide de Google

N'en pouvant plus de passer de médecins incompétents en médecins incompétents, shootée, à bout de vivre dans cette camisole médicamenteuse, **j'ai décidé de me sevrer seule**.

J'ai commencé par des recherches sur le Net et suis tombée sur les **études de la psychiatre anglaise Heather Ashton**, spécialisée dans les addictions, en particulier aux anxiolytiques.

Je me suis rapprochée de différents forums et surtout du **forum d'entraide au sevrage aux benzodiazépines et somnifères**, pour ses témoignages, le soutien que j'y ai trouvé, et cette compréhension qui n'existe que les gens qui vivent cette situation.

Parce qu'aujourd'hui, **l'idée d'être dépendant à un médicament n'est pas reconnue**. Il m'a fallu expliquer à mon entourage, à mes amis, les effets de ces drogues licites et ma dépendance.

C'est comme ça que j'ai commencé à écrire mon blog, **Benzombie**.

« Je me suis donnée un an pour arrêter »

Cela fait sept mois que j'ai commencé à me sevrer. J'ai dû commencer par changer de médicament pour le remplacer par un autre de la même famille, le **Lysanxia**, qui suscite moins le manque. C'est ce qu'on appelle **la phase de substitution**.

J'ai ensuite commencé le sevrage proprement dit, doucement, à mon rythme, en enlevant chaque semaine quelques gouttes de Lysanxia. J'ai commencé à 90 gouttes et j'en suis aujourd'hui à 25. **Je me suis donnée un an pour arrêter.**

Je revis depuis. La mémoire est revenue, les émotions aussi -ne rien ressentir, ce n'est pas vivre. Je ne suis plus épuisée tout le temps et je ne fais plus de crises de panique, ni de dépression !

J'ai l'impression de sortir d'un long cauchemar et de pouvoir à nouveau être maître de moi, de mes pensées, de mes émotions, de mes choix.

On est seul aujourd'hui face à ça. Parce que les médecins ne savent pas ce qu'ils prescrivent, parce qu'ils ne pensent jamais au long terme mais juste à la guérison immédiate. Guérir, c'est vivre debout, pas avec des béquilles.

C'est une honte. La France est le premier pays consommateur d'antidépresseurs. Une honte d'avoir encore si peu d'alertes sur les effets plus que néfastes de la prescription à outrance, manière de se débarrasser d'un patient sans voir plus loin que le bout de son nez.

Photo : du Xanax (Dean812/Flickr).

A lire aussi sur Rue89 et sur Eco89
► **« Accro au Lexomil, j'essaie de me sevrer »**
► **Daniel, 30 ans, papa, salarié, dépendant à la coke et à l'alcool**

Partager:

MÉDECINE MÉDICAMENTS SANTÉ
25407 visites Version imprimable 51 votes

Annonces Google

OFFRE STRASBOURG -70%
Bénéficiez d'Offres Incroyables Du Jamais Vu à Strasbourg
www.GROUPON.fr/Strasbourg

CÉLIBATAIRE INTELLO
Rencontres select pour célibataires exigeants avec Attractive World
www.attractiveworld.net/

REHAB 120 GÉLULES
Puissant détoxifiant systémique. Frais de Port Gratuits !
www.Super-Smart.eu

2 COMMENTAIRES SELECTIONNES

De **tambien**
? | 17H50 | 28/09/2010 |

Le sevrage des benzo peut se faire :
-soit en clinique avec un accompagnement :arrêt total du temesta (par exemple) avec une surveillance de l'équipe qui aide pendant 48h (voir plus) à dépasser la crise de manque qui est particulièrement difficile à vivre
-soit en limant chaque soir le cachet jusqu'au jour où on se lime les ongles!

Tabou ou pas tabou : le caca est-il l'ennemi du couple ?
8 868 personnes ont partagé ça.

Stéphane Hessel (1/2) : Aubry serait ma candidate préférée
1 368 personnes ont partagé ça.

Cameroun 1955-1962 : la guerre cachée de la France en Afrique
428 personnes ont partagé ça.

WikiLeaks : Bongo aurait financé Sarkozy et Chirac
1 285 personnes ont partagé ça.

Module social Facebook

Chercher sur Rue89 Google

ET L'EFFROI

SERVICES Rue89 & SES PARTENAIRES

Comparateur assurance
Comparez 35 assureurs en moins de 3 minutes
Jusqu'à 50% d'économies
Assurance Auto »
Mutuelle santé »
Assurance habitation »
Assurance 2 roues »
Assure Mieux Interroge pour vous les plus grandes marques d'assurances
Gan, Generali, Swiss Life, Amaguiz...

Shopping
Sélection Shopping
Accueil
Mode
Déco
High-tech
Promos
<<Précédent
Suivant>>

Apprentissage des langues
Cours d'anglais par internet avec GymGlish
gymglish présente
la gymnastique de l'anglais
Chaque matin, un email scénarisé vous propose un cocktail personnalisé d'activités en anglais...
Test Gratuit / En savoir plus

Argus auto
Avec L'argus
Calculez la cote de votre voiture
Vendez votre voiture
Consultez plus de 35 000 petites annonces
12600 € Dep : 35
Toyota Corolla
115 d4d 7 places
Voir le détail
18200 € Dep : 40
Volkswagen Golf
1.6 TDI105 FAP Confortline 5p
Voir le détail
13590 € Dep : 01
Renault Modus
1.5 dCi85 Dynamique
Voir le détail
Voir toutes les autres annonces

Voyages

Vous avez eu un courage, une volonté remarquable.

<<<<<<<<<<<<<<<

Je ne suis pas tout à fait d'accord avec vous sur la notion de "guérir...c'est vivre sans béquilles".

Il est possible d'avoir besoin de béquilles à vie :mais pas n'importe lesquelles ! Guérir, c'est aussi accepter d'avoir des béquilles pour mieux avancer et à son rythme.
Ainsi , la consolidation n'est pas la guérison :ce qui peut permettre à des malades de s'accepter diminués et de mieux vivre leurs limites et leur pertes.

VOIR LE COMMENTAIRE DANS SON CONTEXTE 7 VOTES



De **Artemisia.G**
Lulucarabine | 22H34 | 28/09/2010 |

En effet, c'est alarmant et terriblement dangereux à quel point les médecins se trouvent démunis même devant la simple tristesse ou le "coup de blues". Il y a quelques temps, au terme d'une journée de travail harassante et stressante, ma mère avait rendez-vous avec le médecin du travail. Elle a fondu en larmes dans le cabinet, simplement parce que parfois ça fait du bien de chialer un bon coup après une journée de m....e. Hé bien, le médecin lui a illico proposé de lui prescrire un antidépresseur!

VOIR LE COMMENTAIRE DANS SON CONTEXTE 4 VOTES

TOUS LES COMMENTAIRES »

Vous avez aimé cet article ? **Achetez votre plaque**
et soutenez l'indépendance de Rue89

Appelez le 08 99 19 40 70 (1,68 € / appel)

En savoir plus
Envoyez « RUE » par SMS au 81027 (1,5 € / SMS)

Accrochez une plaque Rue89 sur votre page de membre et dans vos commentaires. Votre plaque, qui comportera votre numéro de riverain, apparaîtra pendant un mois.

123456 Rentrez le code que vous recevrez dans le cadre ci-dessous pour activer votre plaque

Connectez-vous pour entrer votre code

À LA UNE



Cameroun 1955-1962 : la guerre cachée de la France en Afrique
Par David Servenay

Stop aux rumeurs sur la Ferrari de Kouchner, on veut du neuf !
Par Blandine Grosjean



Côte d'Ivoire : Gbagbo s'isole et perd son lobbyiste américain
Par Pierre Haski

LE MEILLEUR DE Rue89



Kerviel : la dernière audition où le trader s'effondre
Par Eco89



Bonnes (et mauvaises) manières: les nouvelles règles
Par Guillemette Faure



Les Bleus "black-blanc-beur" encore coincés sur leur origine
Par Chloé Leprince



Musique (4/4) : à quand la gratuité légale ?
Par Isabelle Hanne et Nolwenn Le Blevennec



Une intrigante jupe blanche autour d'un chasseur
Par Yann Guégan



Education : 220 000 euros par an pour surveiller l'opinion
Par Chloé Leprince

• Vols
• Hôtels
• Voitures
• Séjours

Parcours
Aller-simple
Aller-retour

Trajet aller
Ville de départ:
Ville d'arrivée:

Dates
Date de départ:
7 jan. 2011
Date de retour:
14 jan. 2011

Passagers
Adultes: 1
Enfants: 0
Bébés: 0

Classe
Economique
Affaire
Première

Rechercher
Soumettre la requête

EASY VOYAGE

Emploi/formation

Emploi avec Cadremploi.fr
Fonction: Fonction
Secteur: Secteur
Lieu: Localisation
Mots clés: Ex: Commercial, Journaliste...

Formation avec Kelformation.com
Vous êtes: Salarié
Mots clés: Ex: Vente alternance
Domaines: Indifférent

LES SITES Rue89
• Rue89
• Eco89
• Marseille89

LES RUBRIQUES
• Monde
• Politique
• Société
• Hi-tech
• Médias
• Culture
• sports

LES BLOGS
• Le point sur les roses
• Artnet
• C'est plus un secret
• Soph's strip
• Tardi se met à table
• Olympe, toujours féministe
• Insistante sociale

• CANNES 2009

INFORMATIONS PRATIQUES

• CGU (Conditions Générales d'Utilisation)
• Mentions légales
• FAQ (Foire Aux Questions)
• Publicité
• Contact
• Brioude référencement
• Mode d'emploi

SITE RÉALISÉ AVEC DRUPAL | 2007-2011 © RUE89